35. SOBRE LA SALUD MENTAL

(1960)

La base de la salud mental es una personalidad bien integrada. Comenzaré enunciando algunos elementos de una personalidad bien integrada: madurez emocional, fuerza de carácter, capacidad de manejar emociones conflictivas, equilibrio entre la vida interior y la adaptación a la realidad y una fusión exitosa entre las distintas partes de la personalidad.

Las fantasías y deseos infantiles persisten en cierto grado aun en una persona emocionalmente madura. Si estas fantasías y deseos han sido exitosamente elaborados y experimentados libremente, en primer lugar en los juegos infantiles, son fuente de intereses y actividades que enriquecen la personalidad. En cambio, si el agravio por deseos insatisfechos sigue siendo muy fuerte y su elaboración se ve dificultada, se perturban las relaciones personales y el placer proveniente de otras fuentes, se hace difícil aceptar los sustitutos adecuados a etapas posteriores del desarrollo y se deteriora el sentido de realidad.

Aun si el desarrollo es satisfactorio y se logra placer de diversas fuentes, en las capas profundas de la mente hallamos cierto sentimiento de dolor por los placeres irremisiblemente perdidos y las posibilidades irrealizables. Si bien gente de edad media experimenta conscientemente la pena de que la infancia y la juventud nunca volverán, encontramos en su psicoanálisis que lo añorado también es la temprana infancia y sus placeres. La madurez emocional significa que estos sentimientos de pérdida pueden ser contrarrestados hasta cierto punto por la capacidad de aceptar sustitutos y que las fantasías infantiles no perturban la vida emocional adulta. Poder disfrutar de los placeres que están a nuestro alcance en cada momento vital se relaciona con una relativa libertad de resquemores y envidia. Por consiguiente, poder contentarse vicariamente a determinada edad con los placeres que obtiene la gente joven, particularmente nuestros hijos y nietos, es un signo de madurez emocional. Otra fuente de gratificación, aun antes de la ancianidad, es la riqueza de los recuerdos que mantienen vivo al pasado.

La fortaleza del carácter está basada en procesos muy tempranos. La relación con la madre es la primera y fundamental, aquella en la que el niño

experimenta amor y odio por primera vez. No sólo es un objeto externo sino que el niño internaliza (introyecta, diría Freud) aspectos de su personalidad. Si los aspectos buenos de la madre introyectada dominan a los frustrantes, esta madre internalizada deviene la base de la fortaleza del carácter, porque el yo puede desarrollar así sus potencialidades; puesto que si ella se experimenta como madre que guía y protege pero no domina, la identificación con ella hace posible la paz interior. El éxito de esta primera relación se extiende a la relación con otros miembros de la familia, en primer lugar con el padre, y se refleja luego en las actitudes adultas, tanto en el círculo familiar como hacia la gente en general.

La internalización de los padres buenos y la identificación con ellos subyace a la lealtad hacia la gente y los ideales y a la capacidad de hacer sacrificios por las propias convicciones. La lealtad hacia lo que se ama o hacia lo que se cree justo implica que los impulsos hostiles y la angustia asociada, que nunca son totalmente eliminados, se han volcado hacia aquellos objetos que hacen peligrar lo que se siente bueno. Este proceso nunca se lleva a cabo totalmente y persiste la angustia de que la destructividad pueda hacer peligrar los objetos buenos internalizados así como los externos.

Muchas personas aparentemente equilibradas no tiene fuerza de carácter. Eluden los conflictos internos y externos, tratando de llevar una vida fácil. Por consiguiente, tienden hacia lo expeditivo y al éxito sin desarrollar convicciones arraigadas.

Sin embargo, si un carácter fuerte no está mitigado por la consideración hacia el prójimo, no es una característica de una personalidad equilibrada. Nuestra experiencia del mundo se enriquece con la comprensión, compasión, simpatía y tolerancia hacia los demás y nos hace sentir más seguros internamente y menos solos.

El equilibrio depende de nuestra comprensión de la variedad de nuestros impulsos y sentimientos contradictorios y de nuestra capacidad de resolver estos conflictos internos.

Otro aspecto del equilibrio es la adaptación al mundo externo, adaptación que no interfiera con la libertad de nuestras emociones y pensamientos. Esto implica interacción; la vida interior siempre influye en las actitudes hacia la realidad externa y a su vez es influida por las adaptaciones a la realidad. El niño, desde un comienzo, internaliza sus primeras experiencias y a la gente que lo rodea, y estas internalizaciones influyen en su vida interior. Si la bondad del objeto predomina a lo largo de esos procesos y forma parte de la personalidad, su actitud hacia experiencias que provienen del mundo externo es a su vez favorablemente influida. No es necesariamente un mundo perfecto el que percibe dicho

niño, pero por cierto es un mundo mucho más valioso porque su situación interna es mucho más feliz. Una interacción exitosa de este tipo contribuye al equilibrio y a la buena relación con el mundo externo.

El equilibrio no significa evitar conflictos; implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas. Si disociamos excesivamente las emociones dolorosas, restringimos la personalidad y provocamos inhibiciones variadas. Particularmente, la represión de la vida de fantasía tiene gran repercusión en el desarrollo porque inhibe el talento y el intelecto; también impide la apreciación de las realizaciones de otra gente y el placer que de ello deriva. La falta de goce en el trabajo y el descanso, en la relación con otra gente, vacía la personalidad y despierta angustia e insatisfacción. Dicha angustia es tanto persecutoria como depresiva, y si es excesiva constituye la base de la enfermedad mental.

El hecho de que algunas personas vivan sin mayores apremios, en especial si son exitosas, no excluye su labilidad respecto de la enfermedad mental, si no han enfrentado nunca exitosamente sus conflictos profundos. Estos pueden hacerse sentir en ciertas fases críticas como la adolescencia, la edad media o la vejez. La gente mentalmente sana tiene en cualquier época de la vida más posibilidades de mantenerse equilibrada y además depende mucho menos del éxito externo.

De mi descripción se desprende que la salud mental no es compatible con la superficialidad, puesto que ésta se vincula con la renegación del conflicto interior y de las dificultades externas. Se utiliza la renegación de manera excesiva porque el yo no es suficientemente fuerte para tolerar el dolor. Aunque en ocasiones la renegación pueda formar parte de una personalidad normal, si es predominante lleva a la superficialidad, pues impide la comprensión de la vida interior y, por consiguiente, un verdadero conocimiento de los demás. Se pierde la satisfacción de dar y recibir, de experimentar gratitud y de ser generoso.

La inseguridad que subyace a una renegación intensa, también es causa de la falta de confianza en si mismo, porque inconscientemente una comprensión insuficiente da como resultado el desconocimiento de partes de la personalidad. El hecho de volcarse en el mundo externo es un escape de dicha inseguridad; sin embargo, si surgen fracasos en los logros o en las relaciones con los demás, dichos individuos son incapaces de tolerarlos.

Por contraste, la persona capaz de experimentar profundamente el dolor cuando llega, también es capaz de compartir la pena y el infortunio ajenos. Asimismo no se verá abrumando por dicha pena o infelicidad y podrá recuperar y mantener el equilibrio, todo lo cual forma parte de la salud mental. Las primeras experiencias en compartir el dolor de los demás se vinculan a aquellos más cercanos al niño, sus padres y hermanos.

Quienes pueden comprender como padres los conflictos de sus hijos y sus tristezas tendrán un profundo conocimiento de las complejidades de la vida interior del niño, y también podrán compartir plenamente sus placeres y gozar de una intima relación con él.

Los esfuerzos para lograr éxito externo son compatibles con un carácter fuerte si no se transforman en el centro de satisfacción de la vida. De mi observación se desprende que si ése es el principal objetivo y no se desarrollan las otras actitudes que he descrito, el equilibrio mental es inseguro. Las satisfacciones externas no reemplazan la paz interior. Esta sólo se logra si se reducen los conflictos internos y por consiguiente se ha instaurado la confianza en sí mismo y en los demás. Si falta esa tranquilidad de espíritu, el individuo puede responder a cualquier fracaso externo con fuertes sentimientos de persecución y privación.

A lo largo de mi descripción de la salud mental he mostrado su naturaleza compleja y multiforme, pues, como ya he señalado, se basa en el interjuego entre las fuentes fundamentales de la vida mental -los impulsos de amor y de odio-, interacción donde predomina la capacidad de amar.

Para esclarecer los orígenes de la salud mental, describiré sucintamente la vida emocional del bebé y del niño. La buena relación del bebé con la madre, la alimentación, el amor y el cuidado que ella le provee, son la base de un desarrollo emocional estable. Sin embargo, aun en este momento tan temprano y bajo las circunstancias más favorables, el conflicto entre el amor y el odio, o como diría Freud, entre los impulsos destructivos y la libido, desempeña un importante papel en esta relación. Las frustraciones, que en cierto grado son inevitables, refuerzan el odio y la agresividad. Por frustración no sólo quiero decir que el niño no es alimentado cuando lo desea; pues descubrimos más tarde, en el análisis, que existen deseos inconscientes, no siempre perceptibles en la conducta del bebé, que se centran en la continua presencia de la madre y en su amor exclusivo. La avidez y los deseos mayores que los que cualquier situación externa pueda satisfacer forman parte de la vida emocional del bebé. Además, junto a los impulsos destructivos el bebé experimenta sentimientos de envidia, los que refuerzan su avidez e interfieren en su capacidad de gozar de las satisfacciones disponibles. Los sentimientos destructivos hacen surgir el temor a la retaliación y persecución, y éste es el primer tipo de angustia que experimenta el bebé.

Esta lucha da como resultado que en la medida en que el bebé quiere preservar los aspectos amados de la madre buena, internos y externos, debe disociar el amor del odio y mantener la división de la madre en una buena y una mala. Esto le permite lograr un cierto grado de seguridad en su relación con la madre amada y, por consiguiente, desarrollar su capacidad de amar.

Si la disociación no es muy profunda y no impide más tarde la integración y la síntesis, el niño podrá desarrollarse normalmente y tener una buena relación con la madre.

He mencionado que los sentimientos de persecución son la primera forma de la angustia, pero también esporádicamente se experimentan sentimientos depresivos desde el comienzo de la vida. Se refuerzan a medida que crece el yo y se afirma el sentido de la realidad, y predominan en la segunda mitad del primer año de vida (posición depresiva). En ese estadío el bebé experimenta plenamente la angustia depresiva y el sentimiento de culpa en relación con sus impulsos agresivos hacia la madre amada. Muchos de los problemas de diversa gravedad que surgen en los bebés, tales como: perturbaciones en el dormir, en la alimentación, incapacidad de gozar, exigencias de permanente atención y de la presencia de la madre, son el resultado de este conflicto. Más adelante otro resultado incrementa las dificultades en adaptarse a las demandas del crecimiento.

Juntamente con el sentimiento de culpa más desarrollado se experimenta el deseo de reparar, y esa tendencia alivia al bebé porque al complacer a la madre siente que anula el daño que en sus fantasías agresivas le ha ocasionado. Por más primitiva que sea esta capacidad en el bebé, satisfacer este deseo de reparación es uno de los factores principales entre los que lo ayudan a superar en parte su depresión y su culpa. Si no puede expresar su reparación o no puede experimentarla, lo que significaría que su capacidad de amor no es lo suficientemente fuerte, el bebé deberá recurrir a una mayor disociación. Esto dará como resultado que aparezca como excesivamente bueno y sumiso. Pero además sus dotes y virtudes se verán perturbadas, pues serán frecuentemente reprimidas junto con los sentimientos dolorosos que subyacen a sus conflictos. Es decir, que si el bebé no puede experimentar conflictos dolorosos también está perdiendo otras cosas importantes en otros sentidos, como ser el desarrollo de otros intereses, la capacidad de apreciar a la gente y de experimentar otros placeres variados.

Pese a todas estas dificultades internas y externas, el bebé encuentra normalmente la manera de resolver estos conflictos básicos, y esto le permite más adelante experimentar alegría y gratitud por la felicidad recibida. Si tiene la suerte de tener padres comprensivos, sus problemas serán menores; por otra parte, una crianza demasiado permisiva o estricta aumentará sus dificultades. La capacidad de resolver sus conflictos se desarrolla a lo largo de la adolescencia y la adultez y es la base de la salud mental. Por consiguiente, la salud mental no es tan sólo un producto de la personalidad madura, sino que en cierto modo se aplica a cada momento del desarrollo del individuo.

He mencionado la importancia del ambiente del niño, pero éste es sólo un aspecto de un complejo interjuego entre factores externos e internos. Por factores internos entiendo que algunos niños, desde un comienzo, tienen mayor capacidad de amor que otros, lo que está ligado a un yo más fuerte, y que su vida de fantasía es más rica y permite el desarrollo de todas sus dotes. Por lo tanto podemos hallar niños que, aun en condiciones favorables, no adquieren el equilibrio que forma la base de la salud mental, mientras que otros, en circunstancias desfavorables, si lo obtienen.

Ciertas actitudes prominentes en los primeros estadíos del desarrollo continúan en cierto grado en la vida adulta. Sólo si son modificados de manera suficiente es posible la salud mental. Por ejemplo, el bebé tiene sentimientos de omnipotencia que hacen que sus impulsos de amor y de odio le parezcan muy poderosos. Fácilmente podemos observar en el adulto remanentes de esta actitud, aunque la mejor adaptación a la realidad disminuye normalmente el sentimiento de que lo que uno ha deseado se ha cumplido.

Otro factor en el desarrollo temprano es la renegación de lo doloroso, lo que podemos observar también en la vida adulta. La tendencia a idealizar el objeto y a sí mismo es el resultado de la necesidad del niño de disociar lo bueno de lo malo, tanto en sí mismo como en sus objetos. Hay una íntima correlación entre la necesidad de idealizar y la angustia persecutoria. La idealización tiene el efecto de reasegurar, y en tanto prosigue operando en el adulto sirve al fin de contrarrestar las angustias persecutorias. El temor a los enemigos y a los ataques hostiles se mitiga incrementando la creencia en la bondad de la gente.

Cuanto más se hayan modificado esas actitudes en la infancia y en la adultez, mayor será el equilibrio mental. Cuando el juicio no está obnubilado por la angustia persecutoria y la idealización, entonces es posible una evaluación madura.

Como las actitudes descritas nunca son superadas completamente, desempeñan un papel en las variadas defensas que utiliza el yo para combatir la angustia. Por ejemplo, la disociación es un modo de preservar el objeto bueno y los impulsos buenos contra los peligrosos y terroríficos, impulsos destructivos que crean objetos retaliatorios, y este mecanismo es reforzado siempre que se incrementa la angustia.

Al analizar niños, también he hallado que refuerzan mucho la omnipotencia cuando están asustados. La proyección y la introyección, procesos básicos, son además mecanismos que pueden ser utilizados defensivamente. El niño se siente malo y trata de escapar a la culpa atribuyendo su propia maldad a los demás, lo que significa que refuerza sus

angustias persecutorias. Una manera en que utiliza la introyección como defensa es meter dentro de sí objetos que se espera que protegerán contra los objetos malos. Un corolario de la angustia persecutoria es la idealización, pues cuanto mayor es la persecución, mayor será la necesidad de idealizar. La madre idealizada deviene una ayuda contra la persecutoria. También está ligado a todas estas defensas cierto elemento de renegación, porque es el medio de lidiar con toda situación dolorosa o atemorizante.

A medida que se desarrolla el yo, más intrincadas y exitosas son las defensas, pero también son menos rígidas. Cuando la comprensión no es obstaculizada por las defensas, es posible lograr la salud mental. Una persona sana mentalmente puede darse cuenta de su necesidad de ver las situaciones displacenteras a una luz más favorable y corregir su tendencia a embellecerías. De ese modo está menos expuesta a la dolorosa experiencia de la ruptura de la idealización y al predominio consiguiente de las angustias depresivas y persecutorias. Por lo tanto, es más capaz de manejar las experiencias dolorosas derivadas del mundo externo.

Un elemento importante de la salud mental que aún no he tratado es la integración, la que se expresa por medio de la fusión de las diferentes partes del sí-mismo. La necesidad de integración deriva del sentimiento inconsciente de que partes de uno mismo son desconocidas, de una sensación de empobrecimiento a causa de verse privado de ciertas partes. Esta sensación de partes desconocidas de uno mismo urge a la integración. Más aun, la necesidad de integración deriva del conocimiento inconsciente de que el odio sólo puede ser mitigado por el amor, y que si ambos se mantienen separados es imposible el alivio. Pese a esa tendencia, la integración siempre implica dolor, porque el odio disociado y sus consecuencias son muy difíciles de enfrentar, y la incapacidad de tolerar este dolor renueva la tendencia a disociar las partes amenazantes y perturbadoras de los impulsos. En una persona normal, pese a estos conflictos se puede llevar a cabo gran parte de la integración, y cuando ésta es perturbada por motivos externos o internos, la persona normal puede volver a lograrla. La integración también tiene el efecto de crear la tolerancia hacia nuestros impulsos y, por lo tanto, hacia los defectos ajenos. La experiencia me demuestra que nunca existe una integración completa, pero cuanto más uno se acerca a ella mayor será la comprensión de los impulsos y las angustias, más fuerte será el carácter y mayor el equilibrio mental.